

## الملخص العربي

المراهقة من اهم مراحل الحياة و تلعب السلوكيات الغذائية فى هذه المرحلة دورا رئيسيا في مجال الصحة . حيث ان معدل النمو البدني والمعرفي فى فترة المراهقة يكون كبير وسريع .و العادات المكتسبة في هذه المرحلة تنتقل معهم الي مرحلة سن الرشد ولذلك فمن المهم تعزيز سلوكيات الغذاء الصحية.

وتهدف هذه الدراسة إلى تحسين السلوك الغذائي للفتيات المراهقات من خلال تقييم المعرفة والاتجاهات و السلوكيات للمراهقات وكذلك تخطيط وتنفيذ برنامج تثقيف غذائى وتقييم أثر هذا البرنامج على سلوكيات المراهقات التغذوية .

كانت هذه الدراسة دراسة تحليلية وقد أجريت في مدرستين في محافظة الفيوم " مدرسة الثانوية (مجموعة التدخل ) و مدرسة عائشة حسنين (مجموعة المراقبة)". وتم اختيار العينة من الطالبات في الصفوف الاول والثانى الثانوى (٦٠ بنت في مجموعة التدخل و ٥٧ بنت في المجموعة المراقبة ) . وقد اجريت الدراسة على ٣ مراحل ؛ مرحلة ما قبل التثقيف الغذائى ، حيث تم تصميم استبيان لتقييم المعرفة والاتجاهات و السلوكيات بين الفتيات .مرحلة التثقيف الغذائى ، حيث كانت تدرس الدروس التعليمية للفتيات في مجموعة التدخل . مرحلة ما بعد التثقيف الغذائى ، لإعادة تقييم المعرفة والاتجاهات و السلوكيات بين الفتيات.

وكشفت الدراسة الحالية ما يلي

- هناك علاقة بين مؤشر كتلة الجسم والسلوك الغذائي حيث ان ١٠٠ % من الفتيات النحيفات و 61.8 % من الفتيات ذات الوزن الطبيعي و ٥٧,١ % من الفتيات المعرضين للسمنة تحتاج إلى تحسين في العادات الغذائية ولكن ٥٠ % من الفتيات الذين يعانون من السمنة لديهم ممارسات غذائية غير سليمة .

- قبل التثقيف الغذائى:

غالبية الفتيات لديهم نقص فى المعرفة الغذائية ( ٨٦,٧ % من الفتيات من مجموعة التدخل و ٩٣ % من مجموعة المراقبة ) . و جميع الفتيات لديهم اتجاة غذائى سلبي في كلا المجموعتين. نسبة صغيرة من الفتيات يحصلون على تغذية سليمة ( ١٣,٣ % في مجموعة التدخل و ٥,٣ % من مجموعة المراقبة ). غالبية الفتيات تتناول الوجبات السريعة في فترة ما بين الوجبات (

٤٣,٣ % في مجموعة التدخل و ٣٨,٦ % في مجموعة المراقبة ) واثناء وجبة الغداء ( ٢٦,٧ % في مجموعة التدخل و ٢٩,٨ % في مجموعة المراقبة ) . ٣٣,٣ % من الفتيات في مجموعة التدخل و ٣١,٦ % من الفتيات في مجموعة المراقبة يمارسون الرياضة يوميا .

• بعد التثقيف الغذائي:

هناك تحسن واضح في المعرفة الغذائية حيث ان جميع الفتيات في مجموعة التدخل اصبح لديهم معرفة غذائية كافية . و هناك تحسن في الاتجاهات الغذائية حيث ان ٣٦,٧ % من الفتيات في مجموعة التدخل اصبح لديها اتجاه غذائي ايجابي . و هناك تحسن في السلوك الغذائي في مجموعة التدخل حيث انه ٥٠ % من الفتيات لديها تغذية جيدة و ٤٨,٣ % من الفتيات تحتاج الى تحسين في السلوك الغذائي. وبالنسبة للوجبات السريعة فأن ٨٣,٣ % من الفتيات في مجموعة التدخل يتناولن الوجبات السريعة في فترة ما بين الوجبات . اما بالنسبة لممارسة الرياضة فقد كان ٦٠ % من الفتيات في مجموعة التدخل يمارسون الرياضة يوميا .

وحيث ان المشاكل الغذائية للمراهقين شائعة بسبب تغيير العادات الغذائية في جميع البلدان لذلك يجب تطوير وتنفيذ البرامج التثقيفية الغذائية المناسبة ثقافيا للمراهقين وخاصة في المدارس.